
DÍA 2

MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN





PROPÓSITO DE LA PRÁCTICA

Mediante esta práctica centraremos nuestra atención en la respiración para tomar contacto con el momento presente. La conciencia de la respiración es uno de los medios más fáciles y sencillos para conseguirlo. Poner nuestra atención en la respiración une al cuerpo y a la mente. La respiración calma el cuerpo y el cuerpo calma a su vez la mente.



DURACIÓN DE LA PRÁCTICA

De 20 a 50 minutos.



DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA

Iniciamos la práctica adoptando una postura cómoda y dejamos que el cuerpo se relaje y se estabilice lentamente.

Si estamos sentados en una silla podemos colocar ambos pies en paralelo y sentir su apoyo en el suelo; permitimos que las manos descansen sobre nuestras piernas o en nuestro regazo, apoyando una sobre la otra manteniendo los brazos relajados en todo momento.

Tratamos de colocar la espalda recta de manera natural y sin forzar, adoptando una postura digna.

Inclinamos ligeramente la cabeza hacia delante, de tal manera que nuestra mirada forme un ángulo de 45° respecto al suelo.

Los ojos pueden permanecer cerrados, ligeramente entornados o abiertos. Siempre lo que sea más cómodo para nosotros.

Revisamos nuestra postura y nos aseguramos de que no hay tensiones y de que estamos cómodos y relajados para poder permanecer en esta posición sin dificultad durante los próximos minutos.

- Iniciamos la práctica realizando dos o tres respiraciones profundas para llevar la atención al cuerpo. Inspiramos tratando de llevar la mayor cantidad posible de aire a la parte alta del pecho y espiramos suave y lentamente con el propósito de vaciar nuestros pulmones por completo.
- Podemos repetir este movimiento una o dos veces más.
- Nos hacemos conscientes de todo nuestro cuerpo, sentimos el contacto con la silla o el cojín, la temperatura de la piel, y cualquier otra sensación que identifiquemos en nuestro cuerpo.
- Poco a poco vamos tomando conciencia y entrando en contacto con nuestra respiración; para ello podemos tratar de identificar una zona en nuestro cuerpo en la que podamos sentir la respiración con mayor claridad.
- Una zona podría ser las fosas nasales de manera que notemos el aire entrando y saliendo a través de las ventanas de la nariz. También podría ser la zona del pecho o del abdomen, sintiendo el movimiento que se produce con cada inspiración o con cada exhalación.
- La zona que hayamos elegido será nuestro punto de anclaje, la referencia sobre la que pondremos toda nuestra atención durante esta práctica.
- Nos centramos en las sensaciones físicas que nos produce el movimiento respiratorio y dejamos que la respiración vaya y venga, sin modificarla, simplemente la observamos y la acompañamos.

- Permitimos que nuestro cuerpo respire como lo está haciendo, permitimos a la respiración ser la respiración.
- Soltamos completamente el control y nos abandonamos a ella.
- En cualquier momento surgirá un pensamiento, puede ser una preocupación, un recuerdo, un plan futuro o una simple distracción que captará nuestra atención y provocará que nos vayamos de la práctica durante unos segundos o algunos minutos. No pasa nada, es normal. Simplemente cuando seamos conscientes de que nos hemos distraído, de que ya no estamos en la práctica, sonreímos y volvemos amablemente a la atención en la respiración.
- Volvemos al punto de anclaje que hemos escogido, así una y otra vez, una y otra vez.
- Nos mantenemos en este proceso durante unos minutos observando como la mente divaga y como surgen pensamientos. Tan pronto como seamos conscientes volvemos a conectar con la respiración.
- Cada vez que inhalamos podemos sentir la vida que hay en nosotros a través del aire que inunda todo nuestro cuerpo y cada vez que exhalamos podemos sentir como el aire sale de todo nuestro cuerpo liberándonos de resistencias.
- Continuamos todo el tiempo en este proceso y si nos hacemos conscientes de que nos hemos dejado llevar por un pensamiento o por cualquier distracción, con absoluta amabilidad volvemos a nuestra respiración.
- Así una y otra vez. Una y otra vez.
- Pasados unos minutos podemos, si lo deseamos, contar cada ciclo de inspiración y espiración, contando de uno a diez.

Inhalo – Exhalo y cuento uno.

Inhalo – Exhalo y cuento dos.

Inhalo – Exhalo y cuento tres.

Etcétera.

- Al llegar a diez empezaremos contando hacia atrás y cuando lleguemos de nuevo a uno volvemos a empezar.

- Si en algún momento nos distraemos y nos perdemos volvemos a iniciar el conteo en uno.
- Cuando suene la campana abriremos los ojos y nos moveremos lentamente.

Podemos seguir con la práctica durante el día de manera regular, tomándonos un tiempo para sentir nuestra respiración, un tiempo para sentirnos vivos



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA

1. Nos ayuda a acceder y conectar con el momento presente no dejando tanto espacio para el diálogo interno
2. Favorece la concentración
3. Ayuda a ser más compasivos con nosotros mismos y a disminuir la autocrítica
4. Calma la mente y reduce los estados de estrés